Introdução à
Terapia de Aceitação
e Compromisso
Michaele Terena Saban
Prefácio
Steven C. Hayes
Jacqueline Pistorello
Artesã

Introdução à Terapia de Aceitação e Compromisso

Michaele Terena Saban

"Saban, M. T. (2015). Introdução à Terapia de Aceitação e Compromisso. Belo Horizonte: Ed. Artesã."

A ACT é o único tipo atual das Terapias Comportamentais e Cognitivas que está ligada a seu próprio, e vigoroso, programa de pesquisa básica em linguagem e cognição humana: a Teoria dos Quadros Relacionais (Hayes, Barnes-Holmes, & Roche, 2001).

Parte I - Introdução

O objetivo geral da ACT é proporcionar flexibilidade psicológica, que significa aceitar os eventos encobertos desagradáveis, como sentimentos, pensamentos, memórias e sensações julgadas ruins ou negativas a serviços de manter ou modificar ações que são importantes para o indivíduo. Geralmente quando temos tais eventos encobertos "negativos", tendemos a fugir ou nos esquivar deles, assim como fazemos com os demais estímulos aversivos (abertos ou encobertos). Porém isto implica numa restrição de nossas ações, em vez de fazermos o que é importante ou o que valorizamos, passamos grande parte do tempo evitando tais eventos encobertos. A proposta da ACT é justamente aceitar esses eventos encobertos e concentrar as ações do indivíduo a serviços de uma vida mais significativa - nisto consiste a flexibilidade psicológica.

Este objetivo é fundamental pela concepção de psicopatologia da ACT e pela teoria dos quadros relacionais, que atribui os problemas patológicos à linguagem humana e nossa capacidade de relacionar estímulos. **(Página 19 e 20)**

Teoria dos quadros relacionais

(...) observe que uma experiência transforma as funções dos estímulos a ela relacionados, seja por condicionamento ou pelas relações que emergiram dela. Assim a linguagem, que é a capacidade de relacionar estímulos de forma arbitrária, isto é, sem propriedades físicas em comum, transforma significativamente as funções de uma contingência para outros estímulos relacionados a ela. (...) (**Página 22)**

Modelo de psicopatologia da ACT

De acordo com a ACT, a psicopatologia diz respeito a processos comportamentais normais que, devido às situações adversas, tornaram-se problemáticos, isto é, com componentes aversivos com exceção da de patologias orgânicas importantes como, por exemplo, lesões cerebrais. **(Página 23)**

A ACT não pretende eliminar nenhum evento encoberto, mas, em vez disso, propiciar que sejam vivenciados como o que de fato eles são: sentimentos, pensamentos, sensações e memórias. Treinar a capacidade de vivenciar um evento encoberto negativo tão bem quanto um positivo, por meio da mudança de contexto (desliteralização) é um dos seus objetivos, juntamente com o esclarecimento de valores e o planejamento e execução de comportamento em direção a eles. **(Página 24)**

Fusão Cognitiva

Ocorre quando um símbolo equivale a um evento e ao indivíduo. Trata-se do contexto da literalidade e é conhecido como a *identificação com a mente.* Quando um indivíduo se identifica com seus eventos encobertos, estes passam a ter um status de identidade, como algo inerente ao indivíduo e não como reações emocionais que surgem e passam. (...) **(Página 25)**

Evitar

Evitar os eventos aversivos é uma habilidade filogeneticamente selecionada, assim como evitar os estímulos que o acompanham (estímulos condicionados). Devido a esta habilidade, nossos ancestrais conseguiram fugir dos leões e dos seus rugidos; porém quando esta habilidade é utilizada num âmbito em que o controle não é efetivo (diferente do controle sobre as pernas para correr dos leões), evitar causa prejuízo em nossa *inteligência experimental*, porque se bloqueamos o nosso acesso à nossa própria história, como poderemos aprender com ela? (...) (**Página 25)**

Avaliar

A avaliação é possível por causa da linguagem que nos possibilita a abstração dos eventos e o trato com eles como se fossem objetos. Assim, conseguimos discriminar diferentes eventos encobertos, mas passamos também a atribuir valores a eles, julgando-os bons ou ruins. (...) **(Página 26)**

Dar Razão

Dar razão refere-se à explicação que damos para nossos comportamentos. As razões que são dadas para os problemas que servem como justificativas sociais são os sentimentos, pensamentos, sensações e memórias. Mas justamente estes não podem ser as causas, pois são parte constituinte do problema e não algo separado que o causou. Esta atribuição da razão acaba por gerar sofrimento adicional e empecilhos para a resolução do problema concreto. **(Página 26)**

Modelo geral de ações para lidar com a psicopatologia

Aceitação

A aceitação é a resposta para a questão relativa ao que fazer com os eventos encobertos aversivos. Fazem parte da vida eventos desagradáveis e, quanto aos eventos encobertos em que não há possibilidade eficaz de controle, a solução é não apresentar resistência para que eles venham e vão sem sofrimento adicional. **(Página 26 e 26)**

Escolha

A aceitação serve para os eventos encobertos e para a história de vida, pois esta última não pode ser mudada, devendo estar acessível para o nosso aprendizado, para que, baseados em nossa experiência, possamos fazer escolhas mais consistentes, sem ficar repetindo os erros anteriores. **(Página 27)**

Ação

Quanto ao futuro e aos comportamentos abertos temos a possibilidade de controle, não sendo necessária a aceitação para aquilo que podemos mudar. Assim, se a aceitação dos eventos encobertos e da história de vida foi bem-sucedida, o cliente terá condições de fazer escolhas de acordo com seus valores e colocá-las em prática em ações coerentes com seus objetivos. **(Página 27)**

Parte II - Métodos clínicos

(...) A Terapia de Aceitação e Compromisso percorre seis fases (...)

1. Determinação dos hábitos e comportamentos ineficazes do cliente (...)
2. Mostrar como os comportamentos ineficazes são baseados no controle emocional e em estratégias de evitar os eventos encobertos aversivos.
3. Ajudar o cliente a detectar e diminuir a *fusão cognitiva.*
4. Incentivar o cliente a entrar em contato com uma percepção de si (...).
5. Ajudar o cliente a identificar direções de valores de vida, objetivos e ações necessárias para atingi-lo.
6. Apoiar o cliente em engajar-se em ações compromissadas com seus valores (...).

Desesperança Criativa

- O que o cliente quer?
- O que ela já tentou?
- Como funciona?

- O que te trouxe a terapia?
- O que você quer da terapia?
- Se você pudesse mudar algo na sua vida, o que seria?
- O que você acha que é na verdade o problema?
- Do que você pensa que isto se trata?

Estas perguntas sobre a queixa e sobre o que o cliente já fez para tentar resolvê-la servem também para a avaliação funcional das contingências descritas, o que estava acontecendo quando foi emitida a resposta, a resposta e sua consequência, sempre contextualizando na história de vida do cliente e seu repertório. Isto ajuda tanto clínico como cliente a entenderem com mais clareza as relações de controle que geraram e mantém os comportamentos do cliente. Passa-se, então, para a terceira pergunta: como funcionou? Como as diversas formas de lidar com o problema resultaram? Essas perguntas devem examinar a efetividade das estratégias de resolver problemas em dois sentidos:

- Os resultados e curtos e longos prazo na diminuição de sofrimento, na resolução do problema, e
- Como a vida do cliente tem se transformado em virtude dessas estratégias, se ocorrem limitações ou restrições. **(Página 36)**

(...) Quando o terapeuta concorda que o cliente faz não funciona, ele quebra com a função de receber consolo ou amenização da reclamação, e proporciona uma

necessidade de mudança mais "radical”, no sentido de que o cliente precisará realmente fazer algo de diferente para resolver seu problema (...) **(Página 38)**

Lembre-se que a desesperança é uma *postura*, não um sentimento ou uma crença, e que o cliente tem responsabilidade por ter estratégias ineficazes, no sentido de ser hábil para se comportar de uma forma ou de outra, mas não é por isto que deva ser sentir culpado por ter falhado, pois de nada adiantaria no ponto de vista terapêutico. (...) **(Página 38)**

De acordo com o caso, é aconselhável o uso de “lições de casa”, quando o cliente mostra-se disponível a isto. A lição não tem como objetivo provocar mudanças, mas promover um auto monitoramento dê suporte a conversas da sessão. (...) **(Página 43)**

O controle é o problema, não a solução

(...) evitar e escapar de emoções são as principais formas de controle dos eventos encobertos, e que a saída é aceitar estes mesmos eventos dos quais tendemos a fugir, pois quanto mais exercemos controle sobre os eventos encobertos, menos o temos sobre nossas vidas. **(Página 44)**

(...) o nosso sistema nervoso opera apenas por adição, isto é, uma vez que eventos encobertos desagradáveis estejam presentes, não há controle efetivamente. (...) resta somente uma alternativa - a aceitação dos eventos encobertos desagradáveis. (...) A alternativa às estratégias é sempre permitir viver, não passivamente, nem de forma tolerante, mas geralmente vivenciar os eventos encobertos (...) **(Página 49)**

(...) Apesar do controle dos eventos encobertos desagradáveis ser um problema real na vida do cliente, na terapia não é uma questão de quem está certo (terapeuta) ou errado (cliente), mas de permitir que a própria experiência dos clientes seja a guia de suas conclusões, evitando assim intelectualizações. **(Página 51)**

Exercício de Identificação de funcionamento

(...) A história, com pensamento e sentimentos automáticos, é uma questão que requer aceitação e não controle. (...) **(Página 53)**

1. Pense sobre um evento significativo emocionalmente difícil em sua infância. Escreva-o abaixo.

2. Agora veja se pode identificar algum funcionamento na sua vida atual que esteja relacionado com este evento.

O que você conclui sobre como o mundo funcionava? O que você conclui sobre si mesmo? Você formulou alguma regra baseada nessa experiência? Escreva abaixo tudo que pode identificar.

3. Repita o exercício com pelo menos mais um evento.

4. Traga a terapia na próxima sessão.

Exercício de sentir-se bem

Introdução: aqui estão listadas crenças sobre momentos ruins da vida, por exemplo: sentir-se mal, ter pensamentos e memórias indesejáveis, sensações físicas desagradáveis. Para cada par de crenças, assinale aquele que é mais próximo de como você vê hoje em dia os momentos de sua vida.

(   ) 1a. Experiências negativas farão você sofrer se não se livrar delas em algum momento.
(   ) 1b. Experiências negativas não irão fazer você sofrer, mesmo se elas o fizerem se sentir mal
(   ) 2a. Quando experiências negativas ocorrem, o objetivo é fazer algo para controlá-las para elas prejudicarem menos você.
(   ) 2b. A tentativa de controlar experiências negativas cria problemas; o objetivo é deixar elas como estão, e elas mudarão como parte natural da vida.
(   ) 3a. O modo de lidar com experiências negativas é entender porque eu as tenho, e usar este conhecimento para eliminá-la.
(   ) 3b. O modo de lidar com as experiências negativas é reparar que elas estão presentes sem necessariamente analisá-las ou julgá-las.
(   ) 4a. O modo de ser saudável é aprender cada vez mais a controlar e eliminar momentos negativos.
(   ) 4b. O modo de ser saudável é aprender a ter momentos negativos e viver de forma eficaz.
(   ) 5a. A inabilidade de controlar ou eliminar reações negativas é um sinal de fraqueza.
(   ) 5b. A necessidade de controlar experiências negativas é um problema.
(   ) 6a. A ocorrência de experiências negativas é um sinal claro de problemas pessoais.
(   ) 6b. A ocorrência de experiência negativas é uma parte inevitável de estar vivo.
(   ) 7a. Pessoas que estão em controle de suas vidas conseguem geralmente controlar como reagem e se sentem.
(   ) 7b. Pessoas que estão em controle de suas vidas não precisam tentar controlar suas reações e sentimentos.

(HAYES; STROSAHL; WILSON, 1999, p.145)

Exercício das regras do jogo

Cada um de nós usa certas regras básicas sobre como a vida é para nos ajudar a guiar nosso modo de funcionar. Porém estas regras são amplamente arbitrárias, e nós tendemos a vê-las como absolutamente verdadeiras. Dizer coisas como, “sem sofrimento não há ganhos”, ou “querer é poder”, tem um impacto profundo no modo como nos vemos e vemos a própria vida.

Neste exercício, por favor, despenda algum tempo para identificar as regras básicas (talvez a fora de dizer) as quais você usa em cada área abaixo.

1. Regras sobre relacionamento com outras pessoas (por exemplo, confiança, lealdade, competição).
2. Regras sobre sentir-se mal.
3. Regras sobre superar obstáculos na vida.
4. Regras sobre “justiça” na vida.
5. Regras sobre o seu relacionamento com você mesmo.

(HAYES; STROSAHL; WILSON, 1999, p.145)

Desfusão

Sua mente não é sua amiga, e você não pode viver sem ela

Considerações a arbitrariedade da linguagem

(...) Descrições são boas, mas o que nós estamos procurando aqui é uma experiência, não uma descrição de uma experiência. A mente não é capaz de oferecer experiência, ela somente fala a nós sobre nossa experiência em outra parte. (...) (**Página 61)**

Removendo a função simbólica da linguagem

A função simbólica da linguagem é a função transformada pelo evento vivido da palavra correspondente. Esta função pode ser aversiva, e quanto mais fundido o estímulo com seu correspondente verbal, mais aversiva será a palavra, e consequentemente maior será tentativa de fuga esquiva desta. Para modificar a função do estímulo verbal, ou pelo menos enfraquecê-la, modifica-se o contexto em que está inserido, em outras palavras, cria-se outra experiência com este estímulo que seja incompatível com a aversiva. **(Página 61)**

Objetivando estímulos

Na tentativa de ter controle, você na verdade abriu mão do controle

Diferenciando avaliação de descrição

(...) o terapeuta não deve convencê-lo a nada, apenas apontar as questões relevantes. O terapeuta não pode ser fundir ao conteúdo do discurso do cliente. Caso isto aconteça, deve ser sincero com o cliente, e não usar de raciocínio lógico com ele, mas apenas utilizar como exemplo a situação se contribuir para a sessão. (...) **(Página 68)**

Os indícios de que o cliente está pronto para prosseguir na terapia é quando este relata antigos e eventos encobertos aversivos como não tão aversivos, e quando se torna capaz de observar suas reações sem se fundir a elas. **(Página 68)**

Aceitação

(...) perceber o que está acontecendo com seus pensamentos e sentimentos sem perder de vista que são apenas pensamentos e sentimentos, sem se fundir a eles. **(Página 69)**

(...). Quando os eventos desagradáveis estão fora da pele, estes comportamentos muitas vezes são considerados adaptativos, porém nos encobertos este controle não é efetivo, gerando muitas limitações. A proposta da ACT é então quebrar este curso de acontecimentos quando o efetivo aversividade repercute nos eventos encobertos e na linguagem. Em vez de evitá-los ou tentar mudá-los (os eventos encobertos) podemos vivenciá-lo, sem atribuir uma importância de "realidades", no sentido deles não serem comportamentos punidos do passado, mas comportamentos de pensar e sentir, e com isto quebra-se também o curso da ação de fuga e esquiva destes. (...) **(Página 70)**

Cabe lembra-lo de que isto é apenas um pensamento, e não necessariamente corresponde a fatos.

Self como contexto

Na verdade, nosso comportamento tende a mudar constantemente, somos seres mutáveis e Graça a isto sobrevivemos

A noção do self mais saudável é a de contexto, de perspectiva, é conceber a si mesmo como um observador dos eventos, o contexto no qual as experiências ocorrem. É o mesmo que dizer que o indivíduo passa pelas experiências e sua

essência é justamente esta de espectador, e não as experiências. A perspectiva / espectador não envolve uma postura passiva, mas sim constitui a unidade de ação permanente através dos acontecimentos. Esta noção é positiva porque propicia a mudança por não estar relacionada a algum aspecto específico de personalidade, e por dar a segurança de que o indivíduo provê de um lado permanente, continuo no tempo. Outra vantagem da concepção de self como contexto é a ênfase do indivíduo em contato com a experiência, com as funções diretas dos estímulos e não com formulações verbais destes (funções derivadas). **(Página 75)**

Outro foco desta fase é demonstrar que o céu como contexto é reconhecido na experiência e não através da lógica

Você tem sido você sua vida inteira. Em toda parte, você esteve, você esteve lá observado. Isto é o que eu quero dizer por "você observador". E desta perspectiva ou ponto de vista, eu quero que você olhe para algumas áreas de sua vida. Vamos começar com seus corpos. Observe como seu corpo muda constantemente. Às vezes está doente, e às vezes está bem. Pode estar descansando ou cansado. Pode estar forte ou fraco. Você uma vez foi um bebê pequenino, mas seu corpo cresceu. Você pode até mesmo ter tido parte do seu corpo removida, como numa operação. Suas células morreram, e nem todas as células do seu corpo estavam lá quando você era um adolescente, ou mesmo no último verão. As sensações corporais vêm e vão. Mesmo enquanto estamos falando, elas mudam. Então se tudo isso está mudando e, no entanto, você que você chama por você tem estado aí sua vida inteira, isso deve significar que embora você tem um corpo, tratando-se de uma experiência e não de uma crença você não tem a experiência de ser somente o seu corpo. (...) (**Página 81)**

A única coisa que você pode ter certeza em relação às emoções é que elas mudarão.

O lado direito do hexágono

Valores

O cliente tem que entender exatamente o que é um valor para que consiga definir os seus próprios.

Você não consegue pular um canyon em dois passos (ditados zen)

Não se trata apenas de tomar uma direção, mas de persistir nela mesmo frente a obstáculos.

Quando as barreiras para as ações com o compromisso envolverem dor, trauma ou vitimização, os clientes costumam ter autorregras de que se eles não entrarem em contato com o sofrimento, então ele diminui, o que exatamente oposto. A experiência dolorosa causa sofrimento, mas quando este sofrimento é evitado, ele se transforma no desconforto sujo, que causa danos e constitui o trauma. (...) **(Página 93)**

Uma das formas mais elegantes de aceitação é o perdão e a autoaceitação, que devem ser o objetivo das intervenções em desfusão e aceitação.

Quantas técnicas para engajar o indivíduo nas ações com compromisso, uma vez trabalhada a aceitação todos os procedimentos disponíveis na análise do comportamento podem ser utilizados de acordo com o caso. **(Página 94)**

O arranjo de intervenções da ACT serve aos seus dois propósitos principais: abandonar a tentativa de controle dos eventos encobertos e responder sob controle de reforçadores positivos mesmo na presença de estimulação aversiva encoberta. Estes propósitos, além de permearem as intervenções, trazem consigo uma postura frente à vida, um modo de ser humano, que implica essencialmente em autoaceitação e integridade nas ações em direção aos valores pessoais. **(Página 97)**

Glossário

Desliteralização - Processo terapêutico pelo qual um indivíduo aprende a perceber pensamentos, palavras e crenças como eventos mentais subjetivos, sem atribuir-lhes significados literais ou intrínsecos que possam influenciar negativamente o comportamento ou o bem-estar emocional.

Rio d Janeiro, 08 de junho de 2024

Tiago André Marques Malta
CRP: 05/38560
Whatsapp / Telegram: (21) 99420-5918
E-mail: tiagomaltapsi@gmail.com
Blog: http://tiago-malta.blogspot.com/